



Supplì di riso *reinventato*

Ingredienti

Riso avanzato

Uova

Pane grattugiato

Olio extravergine di oliva

Mozzarella

Pepe q.b.



ZUPPA DI CASTAGNE, NOCI E FARRO

Ingredienti x 4 persone:

- *2 spicchi di aglio*
- *1 kg di castagne*
- *500 gr di noci pulite sgusciate*
- *100 gr di farro perlato*
- *Sale q.b.*
- *Pepe q.b.*
- *Prezzemolo q.b.*
- *Basilico q.b.*
- *1 lt di olio evo*

PROCEDIMENTO

Cuocere le castagne al forno x 30/40 minuti a 180 gradi. Dopo la cottura, sbuciarle e tritarle grossolanamente.

In una pentola scaldare olio e aglio e aggiungere il farro versando poca acqua in modo da farlo cuocere x 20/30 minuti. Aggiungere a questo punto le noci e le castagne, versare ancora un po' di acqua, sale e pepe a vostro piacimento.

Servire con una spolverata di prezzemolo e basilico 🌿



PASTIERA SCOMPOSTA

Ingredienti

200g di farina integrale 0

50 g di amido di mais

100g di zucchero integrale

40g olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino raso di bicarbonato

Scorza di limone grattugiata

Acqua q.b.

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciare in frigo per 30 minuti 200° per 15 minuti.

CESTINI DI PASTIERA NAPOLETANA

150g di ricotta vaccina

150g di ricotta di pecora

200g di grano

200g di zucchero

semolato 30 di olio extravergine di oliva 3 uova

scorza di limone grattugiata

Zucchero a velo



MINESTRA MARITATA ALLEGGERITA

INGREDIENTI per 4 persone

400g di carne magra

600g di scarole

500g di borragine

500g di cicoria

500g di bietolne

1 costa di sedano

1 di cipolla ramata

1 carota

pepe q.b. in grani

sale q.b.

formaggio grattugiato

PARMIGIANA DI PEPERONI

Ingredienti

2 Peperoni

*4 fette di pane integrale raffermo
(fare pane grattugiato)*

750cc di passata di pomodoro

3 spicchi d'aglio

1 mazzetto di basilico

Olio e.v.o

Sale q.b.

